2.093 Zeleninová obloha - pór
l00 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, 1, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
pór	1,00	0,80	1,30	1,04	1,60	1,28	2,00	1,60
hmotnosť porcie v g	8		10		12		16	

Výrobný postup

Pór umyjeme, očistíme, zbavíme časti zelených listov, nasekáme a posypeme chlieb s nátierkou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	15	4	0,18	0,0	0,0	0,5	0,2	6,9	0,3	0,007	0,0	0,0	2,0	0,0
B	20	5	0,23	0,0	0,0	0,7	0,3	9,0	0,3	0,010	0,0	0,0	2,6	0,0
C	24	6	0,29	0,0	0,0	0,9	0,3	11,1	0,4	0,012	0,0	0,0	3,2	0,0
D	30	7	0,36	0,1	0,0	1,1	0,4	13,9	0,5	0,015	0,0	0,0	4,0	0,0